

Priporočila za starejše v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19



Bodite odgovorni!
Podprite starejše in kronično bolne!

PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19

Urednica: prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Tehnična urednica: Marjeta Keršič Svetel

Recenzentka: izr. prof. dr. Maja Sočan

Ilustracije in oblikovanje: Tadeja Horvat

Grafike: Freepik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2020

Elektronski vir: <http://www.nijz.si/>

Pri pripravi so poleg strokovnjakov različnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje sodelovali strokovnjaki Onkološkega inštituta Ljubljana, Inštituta RS za socialno varstvo, Fakultete za šport UL, Fakultete za družbene vede UL, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Očesne klinike UKC Ljubljana, Aktiva prehranskih delavcev pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, Uprave RS za zaščito in reševanje in Generalne policijske uprave.

Brezplačen izvod.

KAZALO

UVOD	5
OSNOVNA NAČELA RAVNANJA V ČASU EPIDEMIJE	7
Osnovna načela ravnanja	8
Pravilna higiena kašljanja	9
Skrbeti je treba tudi za higieno površin v stanovanju in predmetov, ki jih prinesete domov	10
Splošna uporaba zaščitnih mask	11
Če živite v skupnem gospodinjstvu z drugimi bližnjimi	13
Možni novi načini pozdravljanja v času epidemije	14
Nasveti za umivanje rok	15
KAKO LAHKO PODPREMO SVOJ IMUNSKI SISTEM?	17
Pomen telesne dejavnosti za dober imunski sistem	18
Kako ravnati, ko greste ven in ko se vračate v večstanovanjsko hišo ali blok?	19
Splošni napotki glede uporabe dvigal v času epidemije koronavirusa	20
Kako ravnati, če greste v trgovino	21
Kako ravnati z živili, ki jih prinesete iz trgovine	22
Ustrezna prehrana je pomembna za dober imunski sistem	23
Dvanajst korakov zdravega prehranjevanja	24
Priporočamo izogibanje nekritičnemu jemanju prehranskih dopolnil	25
Zdrava porcija	26
Ne pozabimo na tekočine!	29
Tudi pitje alkohola lahko vpliva na imunski sistem	30
Star pregovor pravi: »Spanec je boljši, kot žganec!«	32

Skrbi in strahovi škodujejo imunskemu sistemu	32
Kako kljub vzdrževanju varne razdalje med ljudmi ohraniti družabne stike	34
Ne namenite preveč časa stalnemu spremljanju novic	36
Kriza zaradi novega virusa je lahko tudi priložnost	36
Iskren pogovor o skrbah in strahovih	37
Stiske so spremljevalke izrednih razmer	37
PRAKTIČNI NASVETI	39
Hrana in življenjske potrebščine	40
Preverite, ali imate doma vsa zdravila, ki jih potrebujete	41
Oskrba na domu - patronažno varstvo in pomoč družini na domu	41
Obredi	42
Če zbolite	42
Opozorila in nasveti policije	43
INFORMACIJE V ZVEZI Z NOVO VIRUSNO BOLEZNIJO	45
Klicni center za vse informacije v zvezi z novo virusno boleznijo	46
Viri pomoči, kadar je stiska huda	47

UVOD

Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

Epidemija nove virusne bolezni COVID-19 za vse pomeni povsem nove okoliščine. Znašli smo se v negotovosti, na katero ljudje pogosto odreagiramo s strahom, tesnobo in tudi jezo, kar so normalni človeški odzivi. Starejši imate to prednost, da ste se že večkrat v življenju znašli v nepredvidenih in negotovih okoliščinah, jih uspešno preživeli in pri tem zbrali neprecenljive življenjske izkušnje. Imate modrost, znanje in veščine, kako vzdržati v težkih časih, zato ste mlajšim lahko zgled in vzor.

Vsi v času epidemije nove bolezni lahko svoj pogum najbolje izkažemo s tem, da omejimo druženje, da vzdržujemo varno razdaljo med ljudmi, da iščemo nove načine vzdrževanja stikov z najbližjimi in da se držimo higienskih navodil. Vse to preprečuje širjenje okužbe s koronavirusom, daje varnost in omogoča kakovostno življenje.

Znašli smo se v stiski, ki pa bo minila, kot je minilo že veliko stisk in izzivov, ki ste jih že doživeli in ste jim bili kos. Spomnite se, kaj vse ste v življenju že preživeli, dosegli in premostili in zaupajte, da boste premostili tudi to epidemijo.

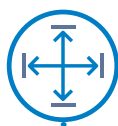
Vaše znanje in življenjske izkušnje zdravstveni strokovnjaki dopolnjujemo s priporočili in navodili, kako ravnati, da se s skupnimi močmi izognemo širjenju okužbe. **Ker gre za resno tveganje za zdravje, je temelj teh priporočil izogibanje medosebnim stikom.** V pričujočem besedilu so zbrana priporočila, kako si organizirati življenje, da se tovrstnim stikom in tveganjem okužbe najlažje izognete.

OSNOVNA NAČELA RAVNANJA V ČASU EPIDEMIJE



Osnovna načela ravnanja

Zelo pomembno je predvsem upoštevati osnovna načela ravnanja v času epidemije.



Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi. Varna razdalja je najmanj 2 m. Kolikor je le mogoče, se tega držite tudi v družinskem krogu.



Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.



Redno si skrbno umivajte roke z milom in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.



Ne dotikajte se oči, nosu in ust.



Upoštevajte **pravila higiene kašlja.**



Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi (kljuke, držala, stikala...).



Za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola (etanola) v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



Izogibajte se zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje več ljudi.



Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.



Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.



Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.

Zaradi epidemije nove virusne bolezni pa bo treba poiskati tudi nove načine povezovanja med ljudmi in medsebojne podpore.

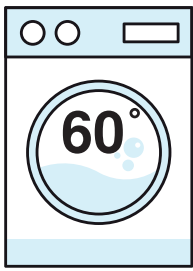
Novi virus, ki povzroča bolezen COVID-19, se širi predvsem s kapljicami, ki jih pri kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju širijo tisti, ki jih je virus okužil. V manjši meri lahko virus širijo tudi ljudje, ki še nimajo očitnih znakov bolezni. Virus se prenaša tudi s telesnimi stiki, na primer pri rokovanju. Zato je zelo pomembno vzdrževati varno razdaljo vsaj 2 m od drugih ljudi. Virusi se prenašajo tudi z dotikanjem onesnaženih površin, kjer lahko preživijo več ur do nekaj dni – zato je nujno pogosto in temeljito umivanje rok.

Pravilna higiena kašljanja



ali

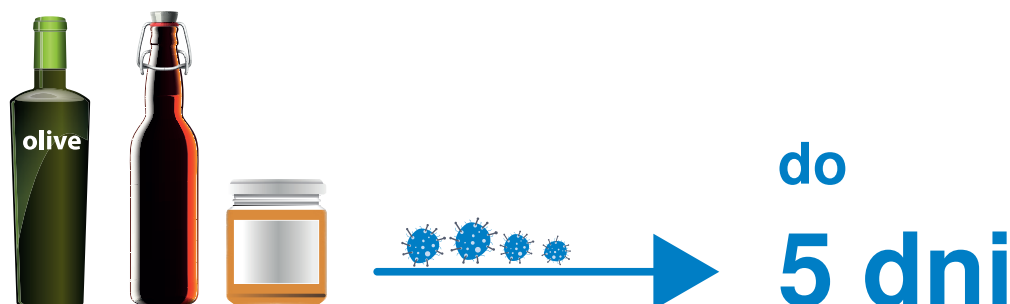
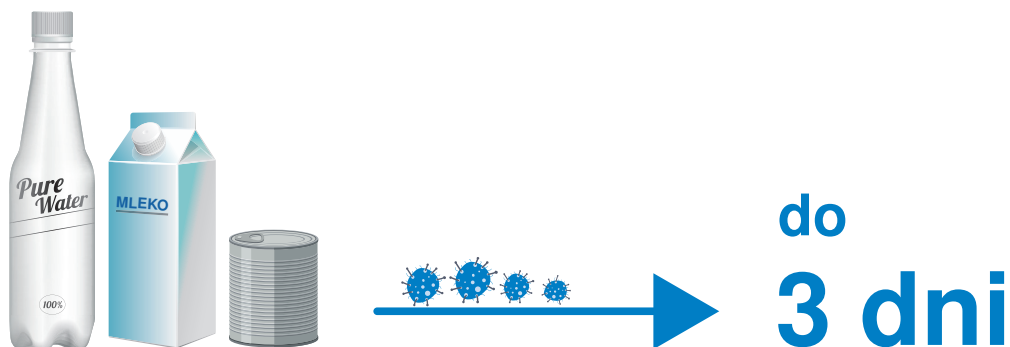
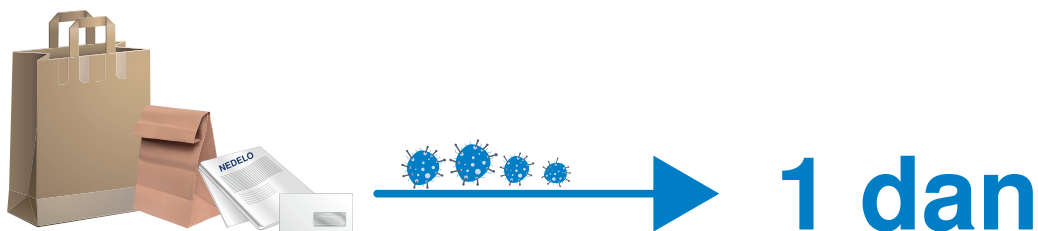




Če ste kihali ali zakašljali v rokav, je seveda treba poskrbeti za higieno oblačil. Oblačila večkrat menjajte in jih perite z običajnim pralnim praškom pri temperaturi 60 stopinj. Zato je priporočljivo, da v času epidemije uporabljate oblačila, ki jih lahko pogosto operete.

Skrbeti je treba tudi za higieno površin v stanovanju in predmetov, ki jih prinesete domov

Po podatkih, ki jih imamo, novi koronavirus SARS-CoV-2 preživi 1 dan na papirju ali kartonu, do 3 dni na kovinskih in plastičnih površinah ter do 5 dni na steklu. Okužimo se lahko tudi s prenosom virusov z raznih površin, ki se jih dotikamo, na sluznice.



Za čiščenje površin uporabljajte vodo in čistilna sredstva, ki jih običajno uporabljate. Pri uporabi upoštevajte navodila proizvajalca.

Skrbno očistite površine, ki se jih ljudje pogosto dotikajo (npr. držala, kljuke, pulte, mize, vse dostopne površine sten in oken, umivalnike, pipe, stikala, straniščno školjko ipd.). Očistiti je treba tudi predmete, ki jih v stanovanje prinesete od zunaj, na primer iz trgovine. Posebno pozornost je treba posvetiti predmetom, ki se jih pogosto dotikate z nečistimi rokami in bi se na njih lahko obdržali virusi – na primer denarju, ključem, nakupovalnim torbam in vozičkom, plačilnim karticam, tudi telefonu, če ga uporabljate zunaj. Predmete, kot so čevlji, plašči, ključi, nakupovalne torbe, denarnica hranite blizu vhoda v stanovanje, ločeno od ostalih prostorov. Telefon razkužite tako, da ga obrišemo z alkoholnim robčkom (zadošča 60% etilni alkohol).

Splošna uporaba zaščitnih mask

Uporaba maske je nujna za zdravstvene delavce in za tiste, ki so že zboleli, da ne bi virusa prenesli na druge. V času trajanja strožjih ukrepov za omejevanje širjenja okužbe z novim virusom je ob vstopu v javne zaprte prostore obvezna uporaba zaščitne maske ali rute, ki prekriva nos in usta.

Zaščita z masko lahko dodatno zmanjša nevarnost okužbe, a le ob upoštevanju ostalih higienskih ukrepov, kot so pravilno kašljanje, kihanje, pravilno umivanje rok ter izogibanje dotikanju obraza in sluznic. Stopnja zaščite je odvisna od materiala, iz katerega je maska izdelana. Pri tem je zelo pomembno, da masko pravilno namestite, nosite in tudi odstranite. Če maske ne uporabljate pravilno, vam lahko daje lažen občutek zaščite. Navodila za pravilno uporabo si lahko ogledate na naslednji strani.

Ves čas nošenja maske se ne smete dotikati osrednjega dela maske, saj bi na ta način lahko prišlo do onesnaženja rok in nevarnosti prenosa okužbe od vas na druge osebe. Nujno upoštevajte, da so maske izključno za enkratno uporabo, ob večkratni uporabi lahko predstavljajo vir okužbe z virusom. Zato jih takoj po uporabi zavržite v pokrit koš za smeti, ne odlagajte jih na površine ali v torbico.

PRAVILNA NAMESTITEV ZAŠČITNE MASKE ZA ENKRATNO UPORABO



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali si jih razkužimo.



2.

Masko obrnemo tako, da je vgrajena kovinska žička na vrhu. Pri barvni maski pazimo, da je bela stran obrnjena navznoter.



3.

Zanke zatakujemo za ušesa, vgrajeno kovinsko žico pa pritisnemo ob nos, da se maska tesno prilježe obrazu.



4.

Masko držimo na nosu, njen spodnji del potegnemo čez brado.



5.

Maska je pravilno nameščena.

Maska je namenjena ENKRATNI uporabi. ZAMENJATI jo je treba po DVEH URAH oziroma POGOSTEJE, če je VLAŽNA.

Pravilno nameščena maska mora pokrivati USTA, NOS in BRADO.

PRAVILNA ODSTRANITEV ZAŠČITNE MASKE



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali si jih razkužimo.



2.

Pazimo, da masko primemo samo za ušesne zanke, saj se sicer lahko okužimo.



3.

Masko vstavimo v plastično vrečko, ki jo z vozlom ali elastiko dobro zapremo in jo na varnem mestu hranimo 72 ur.



4.

Vrečko z masko po pretečenih 72 urah odvržemo v koš z mešanimi odpadki.



5.

Ponovno si umijemo roke oziroma razkužimo roke.



6.

Masko smo varno odstranili z obraza.

Če uporabite doma sešito pralno masko ali ruto, je treba takoj po uporabi eno ali drugo oprati na temperaturi najmanj 60 stopinj, po možnosti prekuhati in prelikati z vročim likalnikom.

Maske lahko delno zadržijo pot kapljic, ki se sproščajo v okolico ob kašljanju, kihanju in tudi ob govorjenju, in v katerih so lahko prisotni povzročitelji nalezljivih bolezni. Najbolj smiselno je, da masko uporablja tisti, ki kašlja in kiha, da ne bi virusov širil okoli sebe.

Nošenje mask je za tiste, ki niso bolni, le dodaten ukrep, ki ob strogem upoštevanju ostalih higienskih ukrepov in vzdrževanju varne razdalje od drugih lahko prispeva k zaježitvi širjenja virusa.

Virusi lahko prodrejo v telo tudi preko oči. Zato očesni zdravniki svetujejo, da se čim bolj izogibajte dotikanju oči. V času epidemije koronavirusa je bolje uporabljati očala, kot kontaktne leče. Če pa uporabljate kontaktne leče, je bolje uporabljati leče za enkratno uporabo.

..... **Če živite v skupnem gospodinjstvu z drugimi bližnjimi**

Če živite v skupnem gospodinjstvu z več družinskimi člani, je tudi doma treba skrbeti za varno razdaljo in druge varnostne ukrepe. To še posebno velja za gospodinjstva, v katerih imajo nekateri člani zaradi narave svojega dela tudi v času epidemije veliko stikov z drugimi ljudmi. Tisti, ki hodijo v trgovino, po opravkih in imajo stike z drugimi ljudmi, naj se doma preoblečejo in preobujejo ter nemudoma poskrbijo za umivanje rok. **Viruse lahko prenaša kdor koli, tudi ljudje, ki se počutijo zdrave in nimajo simptomov bolezni.** Prisotni so lahko na površinah, ki se jih dotikajo drugi ljudje. Zato je dosledno upoštevanje varnostnih pravil nujno, da zaščitimo sebe in svoje drage.

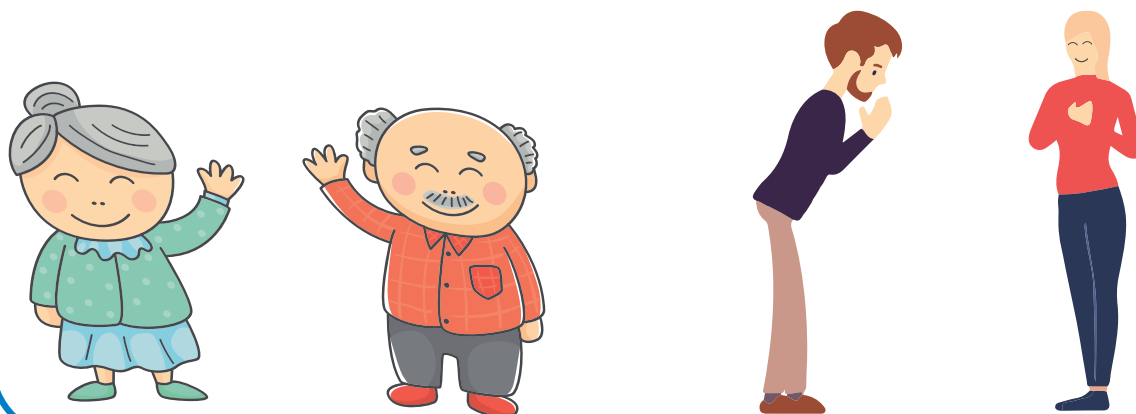
Namesto objemov, rokovanja in drugega dotikanja se lahko družina dogovori za nov družinski pozdrav. Medsebojno strpno in z zaupanjem dogovorite nova pravila, ki se jih nato dosledno držite.

Možni novi načini pozdravljanja v času epidemije

Najpomembnejše se je dosledno držati navodil in se izogibati stikov z drugimi ljudmi. Izogibajte se približevanju drugim na razdaljo, manjšo od metra in pol.

Nekaj predlogov za nove načine pozdravljanja v času epidemije je pripravila tudi Svetovna zdravstvena organizacija.

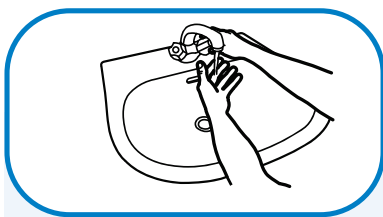
Novi načini pozdravljanja v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19



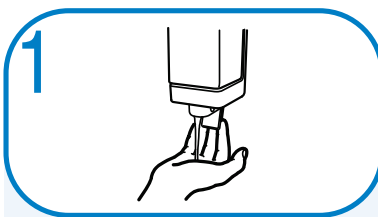
V času epidemije se moramo vsi odreči nekaterim vsakdanjim navadam – tudi družabnim srečanjem, druženju z znanci in prijatelji, rokovanju in drugim tesnim stikom. Izogibajte se prostorov, kjer se zadržuje več ljudi. Nekaj predlogov, kako nadomestiti tovrstno druženje, boste našli v nadaljevanju.

Viruse lahko prenaša kdor koli, tudi ljudje, ki se počutijo zdrave in nimajo simptomov bolezni. Prisotni so lahko na površinah, ki se jih dotikajo drugi ljudje. Zato je dosledno upoštevanje varnostnih pravil nujno, da zaščitimo sebe in svoje drage.

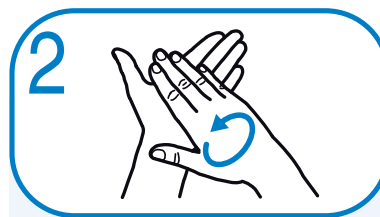
Nasveti za umivanje rok



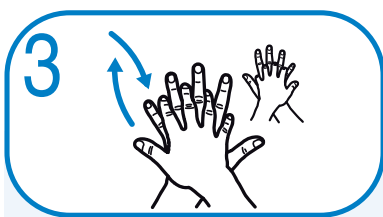
Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.



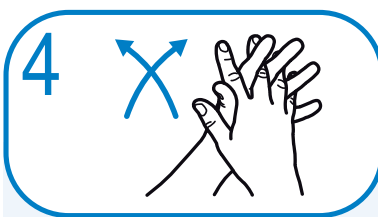
Roki namilimo.



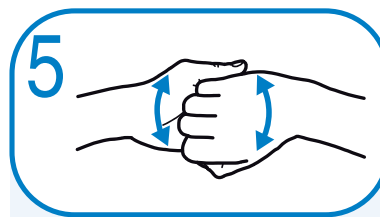
Milimo dlan ob dlan.



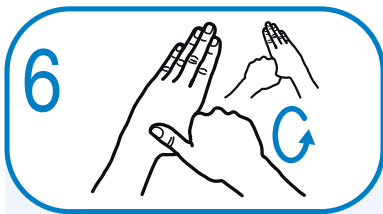
Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.



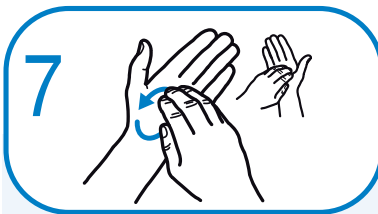
S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.



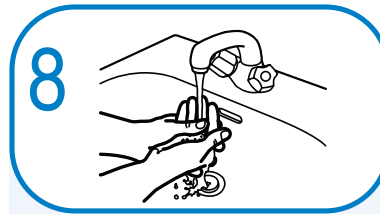
S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Roki zamenjamo in ponovimo.



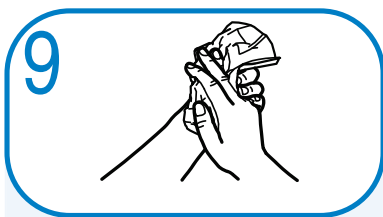
Z dlanjo krožno milimo stegnen palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.



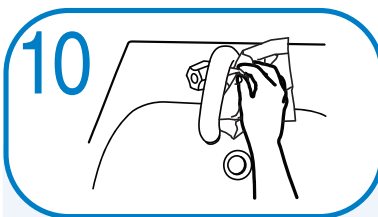
Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.



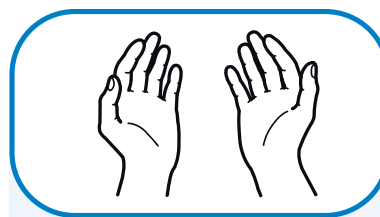
Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.



Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.



Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo. Z umitimi rokami se pipe ne dotikamo!



Za učinkovito umivanje si je potrebno roke militi 1 minuto.

KAKO LAHKO PODPREMO SVOJ IMUNSKI SISTEM?



Pomen telesne dejavnosti za dober imunski sistem

Zelo pomembno je, da ostanete telesno dejavni. Sami najbolje poznate sebe in svoje morebitne telesne omejitve, zato naj velja, da je v podporo vsaka telesna dejavnost, ki je opravite toliko, kot zmorete, da se pretirano ne utrudite. Ob upoštevanju higienskih priporočil za preprečevanje prenosa okužbe in svojih zmožnosti ostanite telesno dejavni vsak dan.

V okviru priporočil in ukrepov ter svojih zmožnosti se vsak dan gibajte v zunanjem okolju. **Pri tem pazite, da boste na prostem ohranili od drugih varno razdaljo, ki naj bo pri sprehajanju ali drugih telesnih dejavnostih 5 m.** Namesto po vsakdanjih opravkih (v trgovino, k verskemu obredu, na različne aktivnosti) se odpravite na prosto, v naravo, kjer se boste lahko izognili tesnim stikom z drugimi ljudmi. Za ohranjanje boljšega ravnotežja lahko uporabljate pohodniške palice.

Priporočljivo je ohranjati navade vzdržljivostne telesne vadbe (to pomeni hojo, tek, kolesarjenje) in vadbe moči, kar vse spodbuja tisti del imunskega sistema, ki skrbi za našo telesno odpornost proti virusom. To velja tako za zdrave starejše odrasle kot za tiste s kroničnimi obolenji. Telesna nedejavnost namreč pospešuje vnetne procese v telesu in telesno krhkost.

Naj bodo sedanje razmere priložnost, da utrdite redno telesno vadbo. Če doslej niste bili telesno dejavni, pa je zdaj čas, da se počasi in z majhnimi koraki lotite telesne dejavnosti za krepitev zdravja. V okviru **priporočil in ukrepov** se odpravite vsaj na kratek sprehod, kolikor zmorete. Med sprehodom posvetite pozornost naravi, poiščite regrat, opazujte gozd in drevje, prisluhnite ptičjemu petju. Počasi se začinja delo na vrtu, sadovnjaki začenjajo cveteti, na drevju in grmovju brstijo prvi popki. Sprehod in telesna dejavnost ne koristita le telesnemu zdravju, izboljšata tudi mišljenje in čustvovanje.

Že nekaj minut vadbe poveča občutek sreče in sproščenost, zmanjša stres in zaskrbljenost, izboljša razpoloženje ter pripomore k boljši organizaciji dneva. Zato izkoristimo že jutro ali dopoldne za telesno dejavnost. Priporočenih je 30 – 60 min zmerne telesne dejavnosti na dan, za bolj zmogljive lahko tudi več. Torej, v podporo zdravju je vsaka telesna dejavnost, ki je opravite toliko, kot zmorete, da se pretirano ne

utrudite. Približno uro do dve pred aktivnostjo je priporočljivo jesti zajtrk oziroma ustrezní obrok dneva.

Več o priporočilih za telesno dejavnost v času epidemije koronavirusa najdete na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>, ob tem upoštevajte ukrepe in priporočila za gibanje na prostem.

Če ostanete v stanovanju, lahko naredite vaje ob odprtem oknu ali na balkonu. Ob vadbi poslušajte glasbo, da vas bo spodbudila in pomirila. Kot pripomočke, s katerimi lahko vadbo nekoliko popestrite ali otežite, lahko uporabite čisto preproste stvari, kot so plastenka z vodo, knjiga, elastika, ročaj metle.... Pozanimajte se, določene vadbé potekajo tudi po spletu, morda se lahko pridružite. Televizija Slovenija programe vadbe predvaja vsak dan, preverite spored.



Kako ravnati, ko greste ven in ko se vračate v večstanovanjsko hišo ali blok?

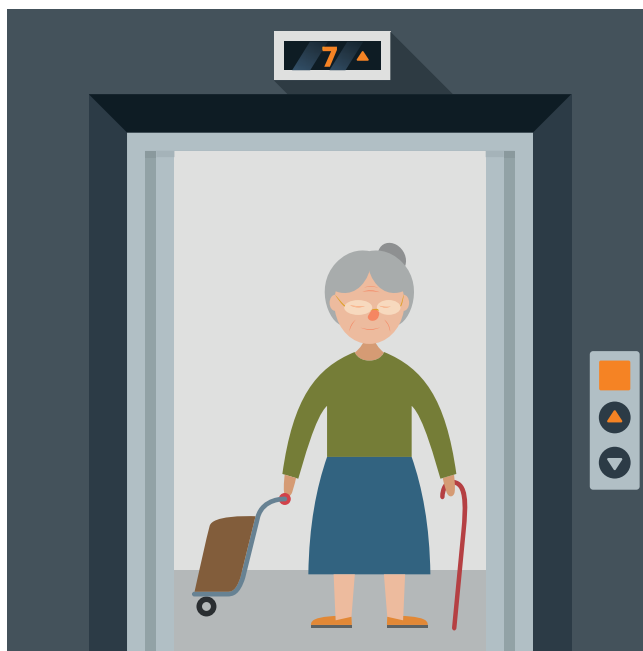
Skušajte kar se le da omejiti izhode iz stanovanja. Če imate možnost, se na primer dogovorite, da vam sosedje odnesejo smeti in prinesejo živila iz trgovine. Pojdite najprej na sprehod (upoštevajte priporočila za telesno dejavnost v zunanjem okolju) in nato s sprehoda grede, če ni druge možnosti, obiščite trgovino z živili in nujnimi potrebščinami. Na poti od stanovanja do izhoda iz bloka se boste verjetno dotaknili stikal, držal, kljuk in podobnega. Opora v držalih je pomembna, da ne padete. Kolikor se le da, odpirajte vrata in pritiskajte gumbé dvigala s komolci namesto s prsti. Kljuge, ročaji, držaji, stopniščne ograje so potencialno onesnaženi, zato se jih ne dotikajte po nepotrebem.

Upravniki večstanovanjskih stavb morajo poskrbeti za vsakodnevno razkuževanje opreme v skupnih prostorih v in ob večstanovanjskih

stavbah. Razkuževanje bo zmanjšalo možnost prenosa virusov, še vedno pa se bodo vsi stanovalci dotikali te opreme. Zato upoštevajte zgornje napotke.

Splošni napotki glede uporabe dvigal v času epidemije koronavirusa

Uporaba dvigala predstavlja tveganje za prenos okužbe COVID-19, zato **kabino dvigala uporabljajte le posamično**. Uporabniki dvigala morajo dosledno upoštevati higieno kašlja. V dvigalu se z rokami ne dotikajte obraza, oči, nosu ali ust. Vrečk ali druge ročne prtljage ne odlagajte na tla.



Gumb za klic dvigala in izbiro nadstropja pritisnite po možnosti s komolcem, ali pa si roke zaščitite z rokavicami za enkratno uporabo, ki jih po uporabi dvigala zavržete. Lahko si pomagata tudi z alkoholnim robčkom.



Ko se dotikamo različnih predmetov, se moramo zavedati, da so lahko okuženi z virusom in da lahko z dotikanjem preko rok virus prenašamo na druge predmete, kot so ključi stanovanja, denarnica in drugo. Drugače ne gre, vendar bodite pozorni, da se z rokami dotaknete čim manj stvari, predvsem pa, da **se z rokami ne dotikate oči, nosu in ust.** Šele po tem, ko si ob prihodu domov temeljito umijete roke oziroma si jih razkužite, se lahko dotikate obraza, jeste z rokami (na primer kruh) in se dotikate predmetov in površin v stanovanju.

Upravnika bloka lahko prosite, da namesti ob vhodna vrata v blok razkužilo.

Torej, še enkrat, pomembno je: **Zunaj se z rokami ne dotikajte oči, nosu in ust. Ob prihodu domov si obvezno temeljito umijte roke. Lahko si jih tudi razkužite.**

Kako ravnati, če greste v trgovino

Da bi lahko nujne izdelke nakupovali varno, je potrebno zagotavljati, da v trgovini naenkrat ni preveč ljudi. V času trajanja strožjih ukrepov za omejevanje širjenja okužbe z novim virusom je vstop v javne zaprte prostore (v trgovino, banko, pošto...) dovoljen samo z zaščitno masko ali z ruto, ki prekrije nos in usta. Obvezna je tudi uporaba zaščitnih rokavic. Tudi v trgovini je treba vzdrževati varno razdaljo od drugih ljudi – od drugih kupcev in od zaposlenih v trgovini. Upoštevanje varne razdalje velja tudi, ko čakate na plačilo pri blagajni. Zato bodite strpni in upoštevajte navodila osebja trgovine.

- V trgovino pridemo s seznamom živil, ki jih potrebujemo, izbira izdelkov je tako hitrejša.
- Ob vstopu v trgovino in izstopu si razkužimo roke.
- Če so v trgovini na voljo rokavice za enkratno uporabo, jih uporabimo.
- Čas zadrževanja v trgovini naj bo čim krajši.
- Izdelkov po nepotrebem ne prijemamo in vračamo nazaj na police.
- Plačujemo po možnosti s plačilno kartico in ne z gotovino.
- Po prijemanju izdelkov v trgovini, denarja, plačilnih kartic... se ne

dotikamo obraza, zlasti ne oči, ust, nosu, preden si temeljito ne umijemo rok.

- Ko se vrnete domov, se preobujete in preoblecite in si takoj temeljito umijte roke.



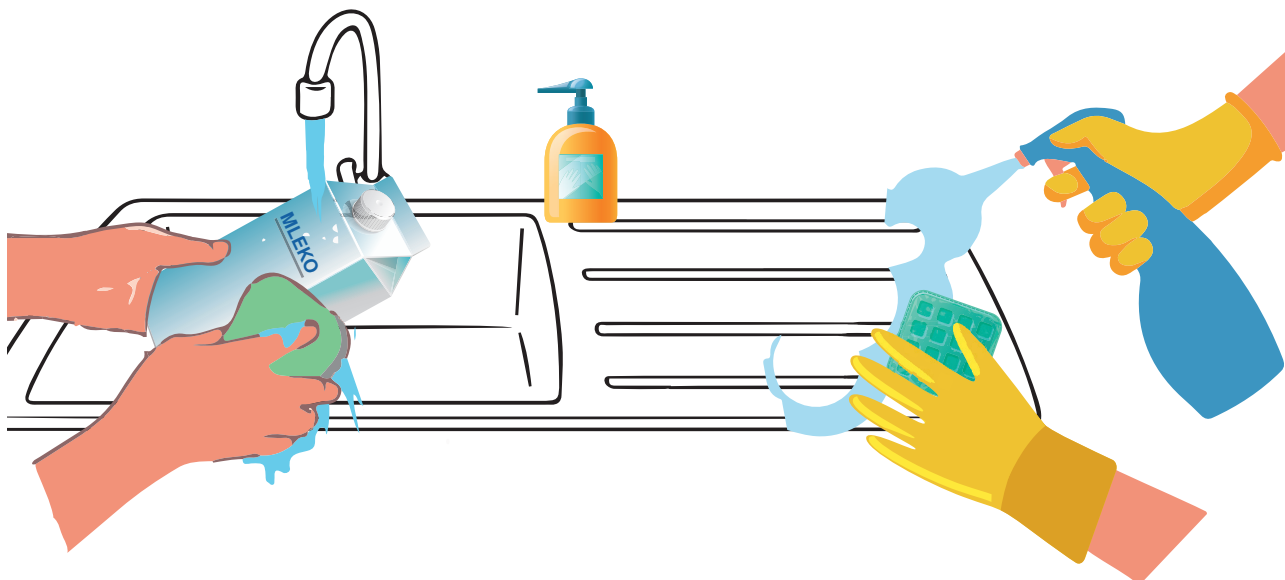
V času trajanja strožjih ukrepov za omejevanje širjenja okužbe z novim virusom nakup v času od 8.00 do 10.00 ure lahko opravijo izključno ranljive skupine (na primer invalidi, upokojeanci, nosečnice). Upokojeanci lahko opravijo nakup samo v tem času.

Kako ravnati z živili, ki jih prinesete iz trgovine

Embalaža živil in drugih izdelkov, ki jih prinesete iz trgovine, je lahko onesnažena, saj so se je ljudje v trgovini morda dotikali. Preden nakupljena živila prinesete v kuhinjo in na površine, kjer pripravljate hrano, je treba embalažo očistiti. Glede rokovanja z embalažo priporočamo:

- vsebino papirnate embalaže lahko prestavite v čisto embalažo (npr. moko, riž, maslo...);
- steklenice, pločevinke in plastično embalažo umijte s sredstvom za pomivanje in tekočo vodo;

- po tem, ko pospravite izdelke, ki ste jih prinesli iz trgovine, si umijte roke in počistite pulte in druge površine, ki ste jih uporabljali;
- po nekaj dneh po nakupu je verjetnost, da bo virus preživel na površini izdelkov, že majhna.



Pogosto in pravilno umivanje rok ter pogosto čiščenje površin v kuhinji z vodo in običajnim čistilom učinkovito zmanjša tveganje za okužbo.

.....

Ustrezna prehrana je pomembna za dober imunski sistem

.....

Hrana mora biti najprej varna. Evropska agencija za varnost hrane natančno spremlja razmere v zvezi z epidemijo koronavirusne bolezni. Trenutno ni dokazov, da bi hrana predstavljala verjeten vir ali možno pot prenosa virusa. Izkušnje iz preteklih izbruhov podobnih koronavirusnih bolezni kažejo, da prenosa s hrano ni bilo. Trenutno ni nobenih dokazov, da bi bilo v primeru tokratnega koronavirusa kaj drugače. Pri rokovanju z živili svetujemo, da upoštevate splošne higienske ukrepe za rokovanje s hrano in za preprečevanje širjenja okužb. Več lahko najdete na: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-in-zivila>. O posebni skrbi za varnost živil za starejše si lahko preberete na <https://www.nijz.si/sl/varnost-zivil-v-prehrani-starejsih>.

Prehrana starejšega človeka naj bo uravnotežena, pestra ter prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju. **Zdaj ni čas za kakršnekoli diete**, stradanje ali neuravnoteženo prehrano, saj energijsko prerevna oziroma hranilno neuravnotežena prehrana naredi imunski sistem šibek! Starejši naj jedo kakovostno hrano.

Dvanajst korakov zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo in sadje.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in večino nasičenih maščob (živila živalskega izvora), nadomestite z nenasičenimi maščobami (živila rastlinskega izvora).
5. Nadomestite mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj 2-krat na teden po možnosti uživajte ribe in 1 do 2-krat na teden uvedite brezmesni dan.
6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Pazite na količino zaužite soli - Jejte manj slano hrano in omejite uživanje že pripravljene slanih jedi.
8. Omejite uživanje sladkorja, sladkih prigrizkov in sladkih pijač z umetnimi sladili in drugimi aditivi.
9. Zaužijte dovolj tekočine in izogibajte se sladkim in gaziranim pijačam.
10. S pitjem alkoholnih pijač lahko zelo škodujete svojemu zdravju. Priporočamo, da alkoholnih pijač pijete čim manj ali nič.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko. Jedi pripravljajte na način, s katerim ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi v živilih.

Priporočljivi postopki termične obdelave hrane so: kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.

12. Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna teža normalna.

Priporočamo izogibanje nekritičnemu jemanju prehranskih dopolnil

Za dobro delovanje imunskega sistema je potreben uravnotežen vnos vseh potrebnih hranil, ki si ga zagotovimo s pestro mešano prehrano. Posamezna prehranska dopolnila ne morejo nadomestiti kakovostne, pestre prehrane. Za starejše je že na splošno priporočljivo zaužiti nekoliko več beljakovinskih živil, še posebej, če imajo pridružene kronične bolezni ali če so telesno dejavni. Zato posegajte po kakovostnih beljakovinskih živilih kot so mleko in mlečni izdelki, jajca, kakovostno pustno meso in ribe. Priporočljive so tudi z beljakovinami in vlakninami bogate stročnice. Prav tako je smiselno, da smo pozorni na primeren vnos ogljikovih hidratov, ki so nujni za delovanje imunskih celic. Hrani dodajmo kakovostne maščobe, kot so na primer sončnično ali repično olje ter hladno stiskano olivno, laneno, bučno olje, če so na razpolago in če so cenovno dostopna. Kakovostna olja pripomorejo k zmanjšanju vnetnih procesov v telesu.

Vsekakor pa je ob tem potrebno vedeti, da **več ni bolje**. Za telo in imunski sistem je najboljšo, da pojemo toliko, kot potrebujemo oziroma porabimo. V takem primeru ostane naša telesna masa stabilna.

Ne pozabite, naj bo hrana tudi veselje, to je v tem času prav tako pomembno! Priporočamo, da naj za starejše prehrana vsaj v 80% sledi priporočilom, do 20% pa naj bo na krožniku tisto, kar imate radi!

Primerno je zaužiti 4-5 obrokov dnevno.

- Jejte ob določenih ustaljenih urah dneva. Pripravite si pogrinjek, posvetite se jedi in ne jejte, med tem ko počnete kaj drugega. Uživajte v jedi.

- Malica ni obvezen obrok in ga lahko izpustimo. Malica naj bo manjši obrok, ki nam pomaga prebroditi lakoto med glavnimi obroki.
- Obroki naj bodo pestri in naj vključujejo živila iz vseh skupin živil (škrobna živila, beljakovinska živila, kakovostne maščobe, zelenjavo, sadje)
- Kosilo je v naši tradiciji po količini hrane največji dnevni obrok.
- Večerja naj bo skromnejši obrok in naj bo za polovico lažji od kosila.
- Sladica ni obvezen del obrokov in jo lahko nadomestimo s sadežem ali 100 % sadnim sokom.

Zdrava porcija

Pomembna veščina pri zdravem prehranjevanju je oblikovati ustrezno razmerje živil v posameznem dnevnem obroku in določiti velikost porcije. Velikost porcij in razmerje živil v posameznem obroku si lahko oblikujemo s pomočjo metode zdravega krožnika.



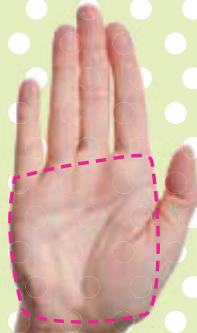
Korak 2:

Polovica krožnika naj predstavlja zelenjava (količina zelenjave naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).



Korak 3:

Čertino krožnika naj predstavlja beljakovinsko živilo (meso, riba). Količina naj bo primerljiva z velikostjo vaše dlani brez prstov ter v debelini mezinca.



Korak 4:

Preostalo četrtno naj predstavlja škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.



Vir škrobnih živil so predvsem živila rastlinskega izvora, kot so žita in izdelki iz žit (testenine, kruh in pekovski izdelki), krompir, riž, pa tudi ajda, proso in koruza ter druga. Priporočamo uživanje polnozrnatih izdelkov iz škrobnih živil. Odsvetujemo vnos večjih količin enostavnega sladkorja (npr. namizni sladkor in živila, ki vsebujejo veliko namiznega sladkorja), razen ob telesni dejavnosti.

Korak 5:

Obroku dodajte še solato v velikosti dveh razprtih, sklenjenih dlani kar predstavlja količino srednje velikosti skodelice za solato.



Korak 6:

Oblikovali smo zdravo sestavljen obrok, ki mu lahko dodamo sadež ali napitek v velikost stisnjene pesti.



Če imate radi sestavljene jedi (enolončnice z zelenjavo, mesom in testeninami), veljajo za zdravo sestavo enaka pravila, kot pri zdravem krožniku.



Ne pozabimo na tekočine!



Poskrbeti je treba za **dovolj velik vnos tekočin**, ki omogoča tudi optimalno delovanje sluznic in tako pripomore k boljši imunski zaščiti pred virusi. Priporočljivo je popiti vsaj 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl) za ženske in 2000 ml za moške oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan. Primerne pijače so voda, mlečna kava, malo sladkani čaji, lahko pa nekaj tekočine zaužijemo tudi v obliki juhe. Da ne bi pozabili na pitje tekočin, si na vidnem mestu pripravite kozarec pijače, tudi ko še niste žejni.

Tudi pitje alkohola lahko vpliva na imunski sistem

Priporočamo **izogibanje alkoholnim pijačam**. Varnega pitja alkohola v nobeni odrasli dobi ni, alkohol pa pri starejših osebah deluje drugače kot pri mlajših.

S staranjem postajamo še bolj občutljivi na učinke alkohola, kar velja tako za moške kot za ženske. So pa starejše ženske, v primerjavi s starejšimi moškimi, še bolj občutljive. Po 65. letu starosti se pusta telesna masa in vsebnost vode v telesu zmanjšuje, presnova se upočasni in alkohol ostaja v telesu dlje časa. Posledično je pri starejši osebi koncentracija alkohola v krvi po isti popiti količini alkohola višja, kot je bila, ko je bila ta oseba mlajša. Zato se pri starejših osebah tudi na splošno hitreje pojavijo učinki alkohola.

S staranjem pogosteje prihaja do težav s sluhom in z vidom, reakcijski čas je daljši, pogostejše so tudi motnje ravnotežja in mišična oslabeledost. Alkohol pa še dodatno negativno vpliva na spretnost, upočasni reakcijske čase, moti gibanje oči in telesno koordinacijo, obdelavo informacij, ravnotežje in budnost.

Pri starejših osebah so pogostejše tudi določene zdravstvene težave, kot sta na primer sladkorna bolezen, visok krvni tlak, pa tudi težave s spominom in motnje razpoloženja, ki jih pitje alkohola lahko še poslabša. Alkohol je povezan tudi z depresijo, kar je v težkih razmerah še posebej pomembno upoštevati. Obenem obstaja povezava med pitjem alkohola in škodljivimi učinki na imunski sistem, **alkohol slabi imunski sistem**. Zato svetujemo, da se izogibate alkoholu ali ga pijete v čim manjših količinah.

Tudi številna zdravila na recept in zdravila brez recepta, ki jih jemljejo starejše osebe, so lahko nevarna, če se mešajo z alkoholom. Med temi zdravili so na primer: Aspirin, Paracetamol, zdravila proti alergiji, sirup proti kašlju, tablete za spanje, zdravila proti bolečinam, zdravila proti tesnobi ali depresiji.

Čezmerno pitje lahko poslabša tudi odnose z družinskimi člani, prijatelji in drugimi. V skrajnem primeru lahko pitje alkohola prispeva k agresiji in nasilju v družini.

Zato svetujemo naslednje:

Zdrava starejša oseba, ki se odloči, da bo pila alkoholne pijače, naj upošteva meje manj tvegane pitja. To pomeni, da ne popije več kot eno merico alkoholne pijače na dan ali ne več kot sedem meric alkoholne pijače na teden (velja tako za moške kot za ženske). Vsaj en dan v tednu naj sploh ne pije alkohola. Ob eni priložnosti pa naj ne popije več kot tri merice (velja tako za moške kot za ženske).

Ob pitju alkohola naj oseba ne izvaja aktivnosti, pri katerih je potrebna popolna zbranost, vključno s športnimi aktivnostmi.

Ena merica alkoholne pijače je kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bandidos).



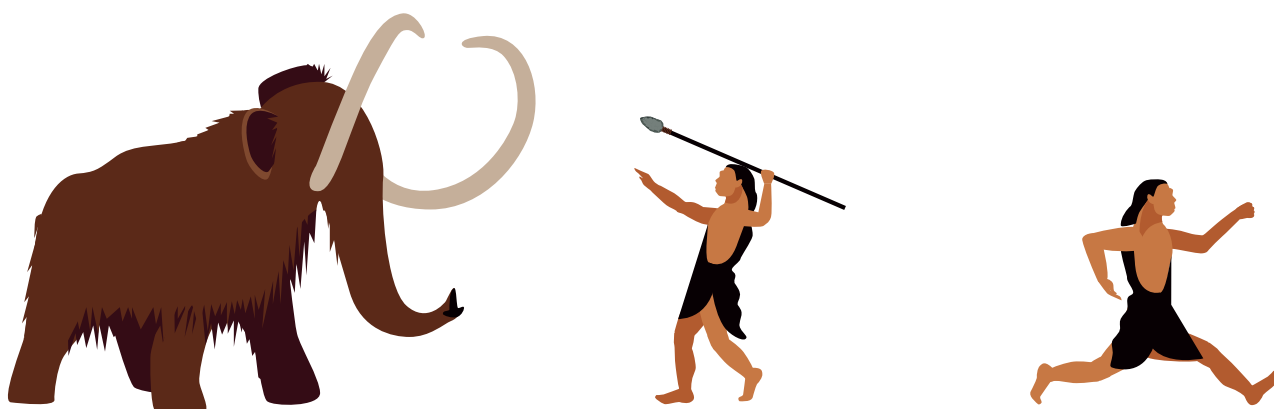
V primeru, da potrebujete dodatne informacije ali pomoč zase ali za vašo bližnjo osebo, so vam na razpolago viri pomoči, ki so dostopni na: <http://www.infomosa.si/pomoc/> in <https://www.sopa.si/sl/kakovost-zivljenja/viri-pomoci/>.

Star pregovor pravi: »Spanec je boljši, kot žganec!«

Ob ustrezni prehrani in telesni dejavnosti **poskrbimo tudi za dovolj spanja**, kar prav tako podpira dobro delovanje imunskega sistema. Potrudimo se ohraniti rutine, povezane s spanjem. Spat gremo ob času, kot smo navajeni, enako je z vstajanjem. Pred spanjem ne sledimo dnevnim novicam, raje se posvetimo dejavnostim, ki nas umirijo. Za dobro delovanje imunskega sistema je pomembno, da spimo v temnem prostoru.

Skrbi in strahovi škodujejo imunskemu sistemu

Za starejše ni pomembno le, da ste dejavni telesno, modro je poskrbeti, da ostanete dejavni tudi duševno, socialno in duhovno. Za ohranjanje dobro delujočega imunskega sistema je pomembno, da se ne prepustimo negativnim mislim, skrbem in strahom.



Naša telesa so za obvladovanje strahu iz pradednine opremljena z odzivom, ki nam je v davnih časih zagotavljal preživetje v nevarnih razmerah. Odziv na strah v našem telesu sproži sproščanje stresnih hormonov, tako da lahko ob nevarnosti hitro zbežimo ali pa da se borimo. Čustva, ki jih ob tem doživljamo, so od človeka do človeka različna. Nekatere preplavi jeza, druge tesnoba in strah, nekateri so žalostni, otopeli, nekateri vznemirjeni. Prav vsi čustveni odzivi so v stresni situaciji normalni in pričakovani. Kot je videti, epidemija nove virusne bolezni covid-19 ne bo minila v nekaj dneh, temveč bo potrebnih

več tednov, morda mesecev. V tem času je pričakovati, da se bo naše doživljanje in čustvovanje spreminjalo.

Nevarnost okužbe s koronavirusom enako kot pri vseh drugih nevarnostih sproži v nas pravadni mehanizem, ki nas sili v boj ali beg, vendar pa v sedanjih okoliščinah ni učinkovit. Bežati ne moremo, tudi stepsti se z virusi ne moremo. Stres zaradi negotovosti ob epidemiji nalezljive bolezni nam ni v pomoč. Nasprotno, če smo zaradi negotovosti v strahu dlje časa, nam imunski sistem lahko opeša. Zato je bolj priporočljivo, da skušamo takrat, ko imamo negativne ali strašljive misli, take misli prekiniti, se pomiriti in sprostiti. Tako preprečimo dolgotrajen stres, ki je za zdravje škodljiv. To lahko naredite na več načinov.

Nekaterim pomagata sproščanje in dihalne vaje (kjer dihamo mirno, počasi in enakomerno ter malo globlje kot običajno), spet drugi se morajo z nečim zaposliti (npr. ročna dela, pospravljanje, kuhanje, pomoč in skrb za druge). Pomembno je, da omejite čas, ki ga posvečate negativnim mislim in branju ter poslušanju informacij o stresnem dogodku. Lahko si na primer določite del dneva, ko boste te informacije preverili, preostali del dneva pa se osredotočite na druge stvari v življenju. Spomnite se lahko tudi, kaj vse vam je v življenju že uspelo ter se opomnite, da smo trenutno vsi v težki situaciji, ki pa bo minila. Krepite hvaležnost za vse, kar imate in kar ste lepega doživeli. Kadar pa je stiska huda, poiščite pomoč.

Torej, še enkrat - naj vas ne prevzame strah. Z upoštevanjem navodil nam bo s skupnimi močmi uspelo prekiniti epidemijo.

Vsak človek, starejši pa še posebej, potrebuje občutek medsebojne povezanosti, vključenosti, sprejetosti, pomembnosti in vplivnosti v svojem okolju. Ti občutki nam dajejo občutek varnosti, ki ga podkrepi zavedanje, da imamo nadzor nad dogajanjem. **Občutek nadzora nad trenutnim dogajanjem se bo najbolj okrepil z načrtnim in doslednim upoštevanjem priporočil za zaježitev širjenja koronavirusa. Vsak, ki na svoje okolje deluje umirjeno in z modrostjo spodbuja k odgovornemu ravnanju, dragoceno prispeva k zmanjšanju krize zaradi epidemije.**

Kaj pa, če stiska postane zares velika?

Če se znajdete v hudi čustveni stiski, pa nimate nikogar od bližnjih, s katerim bi se o svoji stiski pogovorili, lahko pokličete na enega od telefonov za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski: 01 520 99 00

(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123

(24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

Lahko pa se obrnete na strokovnjake s področja duševnega zdravja, ki so za brezplačne razbremenilne pogovore ob soočanju s stresom, strahovi ali skrbmi, povezanimi s koronavirusom na voljo v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. **Pokličete lahko svoj zdravstveni dom in zaprosite za pogovor s strokovnjaki za duševno zdravje.** Svetovalci po telefonu v zdravstvenih domovih so psihologi ali drugi ustrezno usposobljeni zdravstveni delavci z delovnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja.

Več podrobnosti o tem lahko izveste na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>.

Kako kljub vzdrževanju varne razdalje med ljudmi ohraniti družabne stike

Nekateri smo bolj, drugi manj naklonjeni vključevanju in povezovanju z drugimi, v vsakem primeru pa je predvsem od nas samih odvisno, kako in koliko se bomo povezovali z drugimi. Lahko si pomagamo s telefonskimi pogovori – če smo iznajdljivi, tudi po telefonu lahko pomagamo vnuku narediti domačo nalogo, izkoristimo ta čas in se pogovarjamo, pripovedujemo jim svoje dragocene izkušnje, poslušajmo jih. Morda jim lahko po telefonu pomagata narisati družinsko deblo? Lahko se dogovorite s sosedo ali znancem za istočasen ogled televizijske oddaje, ki jo nato skupaj pokomentirate po telefonu, lahko

se celo dogovorite in v času telefonskega pogovora skupaj spijete kavo, na katero ste navajeni. Velike možnosti druženja na daljavo dandanes ponuja svetovni splet. Če navadno odsvetujemo pretirano uporabo družabnih omrežij, je pa epidemija vsekakor čas, ko na tak način lahko varno ohranjate stike s svojci, prijatelji in znanci. Če imate znanje in možnost uporabe socialnih omrežij, je zdaj čas, da jih izkoristite. Na omrežju ali po telefonu lahko pripravite mlajšim kakšen kviz, jim poveste kakšno dogodivščino iz otroštva, opišite igre ki ste se jih igrali, morda jim poveste kako pravljico, pesmico ki se je spomnite.

Močna sosedska solidarnost je v našem okolju stoletna tradicija. Za pomoč lahko zaprosite sosede. Pomembno je, da v teh trenutkih ostanete v stiku z najbližjimi, se pogovarjate, delite svoje misli, občutke, tudi strahove - pa čeprav na daljavo. Lahko si zastavite za cilj, da boste poklicali katerega od sorodnikov ali znancev, ki ga že dolgo niste. Praktičen nasvet – poskrbite, da so telefoni napolnjeni in preverite porabo zakupljenih količin.

S sosedi ste lahko v stiku tudi tako, da jim pomahate z balkona ali se pogovarjate skozi okno.



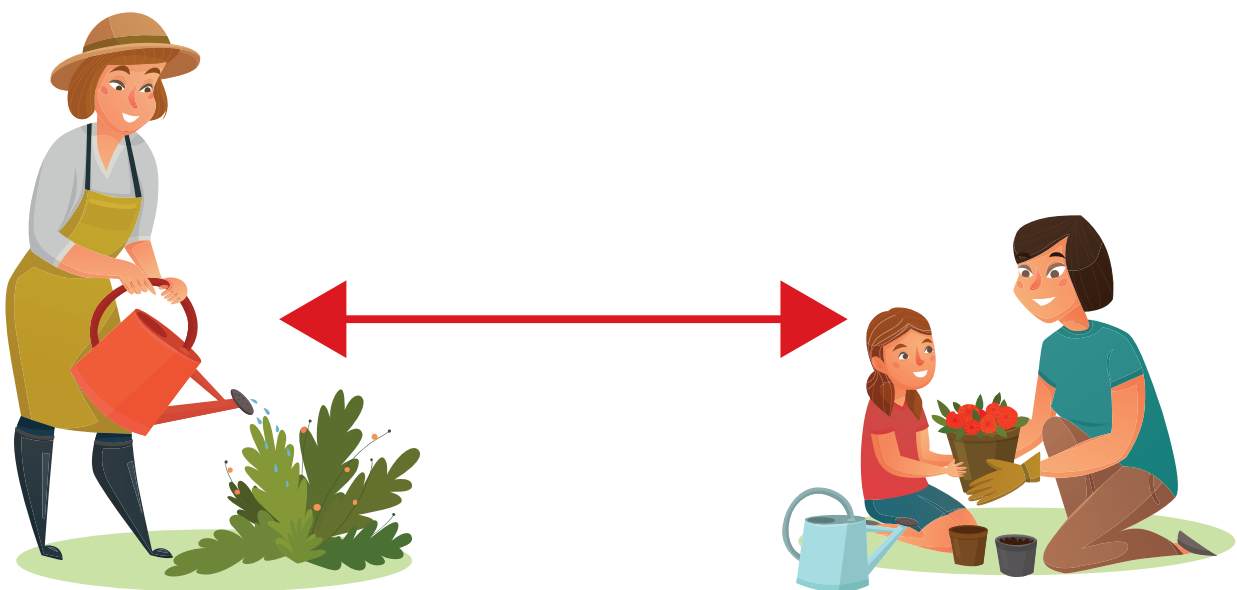
Ne namenite preveč časa stalnemu spremljanju novic

Vsaj za nekaj ur na dan, predvsem pa zvečer, zmanjšajte spremljanje medijev. Vzpostavite nazaj svoj notranji mir. Ohranjanje mirnosti in stabilnosti temelji na povezanosti z naravo in s sabo. Prednost pred senzacionalnimi mediji dajte naravi v svojem okolju, pa tudi medsebojnim odnosom, povezanosti in človeški solidarnosti.

Če imate vrt, se posvetite opravkom na vrtu. Prav kmalu boste lahko uživali v prvih doma pridelanih vrtninah. Tudi sobne in balkonske rastline vam bodo hvaležne za malo več pozornosti.

Kriza zaradi novega virusa je lahko tudi priložnost

Zdaj, v razmerah, ki so nas vse presenetile, je priložnost, ko starejši lahko veliko dragocenih znanj in izkušenj delijo z mlajšimi. Zdaj smo na začetku pomladi, zato družini lahko pokažemo, kako se obdelava vrtniček ali njiva, posadi ali poseje zelenjava ter nato skrbi zanjo. Poleti in jeseni bomo prispevali k bogati nagradi na domačem vrtu, bližnje pa bomo naučili nečesa novega in uporabnega za življenje, podarili pa jim bomo tudi uvid v zahtevnost pridelave hrane, ki se je danes marsikdo ne zaveda.



Vsi radi prejmemo darila, morda je sedaj priložnost, da kakšno darilo izdelate (spletete, skvačkate, sešijete...). Tudi zase lahko, izdelate ali popravite kaj, kar ste že dolgo odlagali, zdaj imate pa na lepem dovolj časa. Za tiste, ki ste literarno usmerjeni, je zdaj čas za pisanje misli, citatov, pozitivnih sporočil, opišite kakšno lepo dogodivščino... Ali pa s police vzemite kakšno zanimivo knjigo. Lahko se lotite celo spomladanskega čiščenja, če vam zdravje dopušča, ali pa pospravite omare in naredite prostor za nove stvari. Morda bi pa po dolgem času komu napisali pismo?

Iskren pogovor o skrbah in strahovih

Ko smo dejavni in ustvarjalni, nam to pomaga premagovati občasne občutke stiske in povečuje občutek nadzora nad situacijo. Preverite, če tudi vaši vnuki ali sosedomi otroci, pa tudi njihovi starši doživljajo stiske, pomagajte jim, da se soočijo s strahovi, telefonski pogovor na to temo je lahko zelo dragocen. Delite svoje izkušnje o dogodkih in stvareh, ki ste jih doživeli, kako ste v stiskah ohranili mirno kri in kaj vam je dajalo voljo do življenja. Lahko ste zgled svoji okolici, ker upoštevate priporočila in se gibljete le v domačem okolju. Naj se dnevna rutina ne ustavi, vendar naj bo prilagojena danim razmeram, v ospredju naj bo pozitivna naravnost in pogled na priložnosti, ki so nastale v sedanji situaciji.

Stiske so spremljevalke izrednih razmer

Zaradi ukrepov za zaježitev širjenja koronavirusa vsi preživljamo težje čase, kot smo navajeni, še posebej če smo pogosto sami. Zato dvignite telefon in pokličite bližnje, pogovorite se čez balkon, lahko se obrnete tudi na klicne številke, na katerih so vam na voljo usposobljeni ljudje za pogovor in za odgovore na vaša vprašanja. Nekaj klicnih števil je navedenih v nadaljevanju.

Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjamo se z aktivnostmi, ob katerih se počutimo dobro.



PRAKTIČNI NASVETI



Hrana in življenjske potrebščine

Nekateri starejši v vsakdanjem življenju potrebujejo pomoč pri nakupu hrane, obenem je danes za vse starejše priporočljivo, da ne obiskujete trgovin. Zato se v svojem okolju pogovorite, kdo od domačih ali sosedov bi namesto vas lahko opravil nakupe ter vam hrano in druge življenjske potrebščine prinesel na dom. To je posebej pomembno v odmaknjenih področjih, kjer ni mogoče nakupovati po naročilu z dostavo na dom. Za nujno pomoč pri oskrbi se lahko dogovorite preko občinskega štaba Civilne zaščite. V vsaki občini so vzpostavljene posebne službe, ki se bodo odzvale na stiske in potrebe. Občine, krajevne in četrtne skupnosti so dobro organizirane in skrbijo za svoje krajanke, še posebej za najbolj ranljive. Za pomoč pri oskrbi s hrano in življenjskimi potrebščinami ter zdravili se lahko obrnete na prostovoljce, ki so organizirani pod okriljem Civilne zaščite. Če vas obišče prostovoljec, skrbno preverite, da gre za pooblaščen osebo, ki se lahko izkaže z uradno oznako. Na žalost krizne razmere lahko zlorabijo zlonamerni goljufi, zato bodite previdni.

Nakupujte in shranjujte le premišljene količine hrane, da se vam hrana ne bo pokvarila in bi jo bilo potrebno zavreči. Nasvete za nakup in shranjevanje živil najdete na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupu-prenosuprevozu-in-shranjevanju-zivil>.

Če ste v socialni stiski in potrebujete hrano in osnovne potrebščine, se lahko obrnete na Rdeči Križ, Karitas ali Center za socialno delo v vaši občini. Na spletni strani <http://zdravoindostopno.eu/> najdete informacije, nasvete in recepte, kako enostavno, okusno in cenovno ugodno poskrbeti za zdravo, pestro in mešano prehrano. Prosite, da vam jih kdo natisne, če sami nimate te možnosti. Dober tek!

Preverite, ali imate doma vsa zdravila, ki jih potrebujete

Zaloga zdravil naj bi zadoščala za nekaj tednov. Po novi uredbi v lekarni farmacevt lahko izda zdravilo na recept v količini, ki ustreza zdravljenju za obdobje enega meseca; in zdravilo brez recepta v količini enega pakiranja na osebo.

Če ste vešči uporabe računalnika in svetovnega spleta, lahko preverite, če lahko recept v lekarno oddate preko spletne strani. Če nujno potrebujete pomoč pri oskrbi z zdravili, lahko pokličete svojega izbranega osebnega zdravnika, ki vam bo svetoval ali pa se za pomoč obrnil na diplomirano medicinsko sestro v patronažni službi.

Oskrba na domu - patronažno varstvo in pomoč družini na domu

Tisti starejši, ki ste vajeni obiska **patronažne medicinske sestre**, preverite, kako so se njihove obveznosti zaradi pojava koronavirusa spremenile. Zaradi povečanega obsega dela so v času epidemije izvajalci patronažnega varstva zelo zaposleni in pod velikim pritiskom. Od preventivnih obravnav v patronažnem varstvu zato izvajajo samo preventivne obravnave otročnic in novorojenčkov, odpuščenih iz porodnišnice. Izvajajo le najnujnejši patronažne obiske, katerih opustitev bi lahko imela izrazito negativne posledice za zdravje pacienta ali bi celo ogrozila njegovo življenje. **Zato se po pomoč patronažne službe obrnite le, kadar je to res nujno.** V dogovoru z izbranim osebnim zdravnikom bodo patronažne medicinske sestre še vedno na voljo najbolj ranljivim in tako njim kot tudi njihovim bližnjim posredovale ključne informacije, nasvete in priporočila.

V skladu z navodili za preprečevanje širjenja okužb **izvajalci pomoči na domu** izvajajo le najnujnejša opravila, vezana pretežno na pomoč pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil in prinašanja toplih obrokov. Pomoč na domu bo prioriteto na voljo tistim, ki si te pomoči nikakor ne bodo mogli zagotoviti sami ali s pomočjo svojcev. Uporabnike storitve oz. njihove svojce kontaktirajo izvajalci pomoči družini na domu in

preverjajo možnost začasnega prevzema dela ali celotne storitve ter se dogovarjajo za način in obseg oskrbe v tem času.

Obredi

Velik del našega življenja spremljajo razni obredi, ki se jih trenutno ne moremo udeležiti, pa naj bodo to cerkveni, glasbeni, športni ali kakšni drugi. Tisti starejši med nami, ki so se pred izbruhom koronavirusa udeleževali verskih obredov in aktivnosti, to zdaj posebej pogrešajo. Marsikomu med starejšimi sodelovanje pri verskem obredu predstavlja smisel in uteho, obenem pa del družabnosti. Mediji nam omogočajo, da se nekaterim verskim obredom lahko pridružimo na daljavo. Deloma lahko to nadomesti poslušanje verske radijske postaje in prenosi verskih obredov po televiziji, deloma pa lahko v času dneva, ki ste ga sicer preživeli na obredu ali aktivnosti v svoji pastoralni skupnosti, sami v tišini opravite pogovor z Bogom. Tudi dostop do svetovnega spleta lahko, podobno kot radio in televizija, do neke mere nadomesti spremljanje verskih obredov. Možnosti spremljanja verskih obredov na daljavo verske skupnosti objavljajo na svojih spletnih straneh in v medijih.

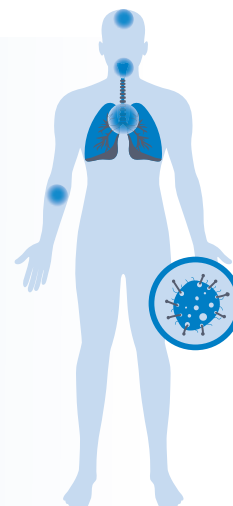
Ne glede na to, kakšen obred v teh časih najbolj pogrešate, lahko vsak sam delček svojega dnevnega časa, v domačem okolju, posveti svoji najljubši rutini ali obredu (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).

Če zbolite

Če kakor koli zbolite, ne le s prehladnim obolenjem, **ne odidite v zdravstveni dom**, ampak se najprej po telefonu posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom. Morda vam bo svetoval po telefonu, če pa boste rabili zdravniški pregled, se bosta podrobno dogovorila, kdaj in kako je primerno obiskati ambulanto.

Posebno pozorni bodite na znake, ki bi lahko pomenili virusno bolezen covid-19:

- težko dihanje,
- kašljanje in kihanje,
- povišana telesna temperatura,
- velika utrujenost,
- bolečine v mišicah.



Ti znaki seveda ne pomenijo nujno, da ste res zboleli za novo virusno boleznijo. Vsekakor pa se je treba o tem čimprej prepričati. V primeru, da take znake zaznate, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika in sledite navodilom, ki jih boste dobili.

Če ste zboleli za COVID-19, imate veliko možnosti, da bo bolezen potekala v obliki prehladnega obolenja, kot ga že poznate. Podprite svoj imunski sistem, ne prepustite se strahu. Mnogi oboleli ne potrebujejo zdravljenja v bolnišnici, ampak so med zdravljenjem doma in v stalnem stiku z zdravniki in drugim zdravstvenim osebjem. Če bolezen prebolevate doma, spoštujte in zaščitite okolico, tako da se dosledno držite navodil ravnanja v primeru okužbe. Pričakujte, da bo tudi okolica spoštljiva do vas in vas bo zaščitila, tako kot vsakega bolnika.

Opozorila in nasveti policije



Tudi v sedanjih razmerah se najdejo posamezniki, ki se želijo okoristiti, še zlasti na račun starejših občanov. Pod različnimi pretvezami, da jim želijo pomagati (na primer s plačilom položnic, nakupom zdravil in nujnih življenjskih potrebščin, prodajo razkužil ipd.), od njih jemljejo denar in jih tako okradejo.

Zato policisti svetujejo, da neznancev ne spuščate v svoj dom. Bodite previdni in ne nasedajte sumljivim ponudbam.

- Če potrebujete pomoč, se obrnite na sorodnike, znance ali druge osebe, ki jih poznate in jim zaupate.
- Za pomoč starejšim imajo v posameznih občinah vzpostavljene tudi posebne telefonske številke, kamor se lahko obrnete.
- Pripadniki Civilne zaščite oziroma pripadniki drugih operativnih sestavov, ki delujejo v okviru zaščite, reševanja in pomoči se bodo izkazali z enotnimi začasnimi izkaznicami. Pripadniki Rdečega križa Slovenije so oblečeni v uniforme RKS ali brezrokavnike RKS, vsak zaposleni ali prostovoljec RKS ima potrdilo, izpolnjeno z osebnimi podatki in potrjeno z žigom.
- Prostovoljci, ki delujejo v okviru Slovenske Karitas, se bodo za vsakršno pomoč najprej dogovorili po telefonu in to lahko preverite tako, da pokličete Karitas in dogovorjeni obisk preverite.
- **Neznancev ne spuščajte v svoj dom!**

Kako ukrepati, da ne postanete žrtev?

- Bodite pozorni na sumljiva vozila in osebe v okolici svojega doma ter o tem obvestite policijo na telefonsko številko **113**.
- Vedno zaklepajte vrata, zapirajte okna in če se le da doma ne hranite večjih vsot denarja.
- Neznancev ne spuščajte v svoj dom.
- Pogovor z neznanimi osebami opravite na varni razdalji (skozi okno, z balkona ipd.).
- V pogovorih s sumljivimi osebami vzbudite prepričanje, da niste sami doma.
- Na pojav takšnih oseb opozorite sosede.
- Ko vas ni doma, imejte v hiši oziroma stanovanju prižgano luč in se dogovorite s sosedi, naj bodo pozorni tudi na vaš dom.

Kako ukrepati, če vendarle postanete žrtev tatov?

- Obvestite policijo na telefonsko številko **113**.
- Zapomnite in zapišite si čim več podatkov o osumljencih (opis zunanje videza, uporabljeno vozilo, smer odhoda ipd.).
- Do prihoda policistov ne hodite tam, kjer so se gibali osumljenci in ne premikajte predmetov, s katerimi so bili ti v stiku.

INFORMACIJE V ZVEZI Z NOVO VIRUSNO BOLEZNIJO



Klicni center za vse informacije v zvezi z novo virusno boleznijo

V pomoč prebivalcem pri iskanju zanesljivih informacij v zvezi z novim koronavirusom je Urad vlade za komuniciranje v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Infekcijsko kliniko in Ministrstvom za javno upravo vzpostavil klicni center.



Na brezplačni telefonski številki 080 1404 lahko dobite informacije vsak dan med 8. in 20. uro.

Iz tujine je klicni center dosegljiv na številki **+386 1 478 7550**.

Klicateljem na vprašanja odgovarjajo študentje višjih letnikov Medicinske fakultete pod mentorstvom ustreznih strokovnih služb in strokovnjakov.

Zaupajte novicam, obvestilom in navodilom uradnih ustanov in strokovnjakov.

Vse tovrstne novice, obvestila in navodila lahko sledite na sporedih nacionalnih televizijskih in radijskih postaj in preberete v resnem dnevnem časopisju.

Vlada Republike Slovenije objavlja pomembna obvestila o epidemiji novega korona virusa na svoji spletni strani: <https://www.gov.si teme/koronavirus/>

Mnogo gradiv najdete tudi na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ): <https://www.nijz.si/sl>

Viri pomoči, kadar je stiska huda

Znašli smo se v nepričakovani, neznani in težavni situaciji. V teh okoliščinah se vsakomur lahko zgodi, da ga prevzame občutek nemoči, žalosti, osamljenosti in stiske. V takih težkih trenutkih človek ne sme ostati sam – stisko je treba nekemu zaupati, se pogovoriti in poiskati rešitve. Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete na telefone za pomoč v stiski:

- **Klic v duševni stiski: 01 520 99 00**
(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123**
(24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

**Za več informacij o koronavirusu pokličite Klicni center
za informacije o koronavirusu 080 1404**

